不抱怨的世界

今天，你还在抱怨吗？

不抱怨=成为百视A级团队！

冯仑 唐骏 张德芬 奥普拉

COAY Books

目录
Content

- 第1节：紫手环的力量(1)
- 第2节：紫手环的力量(2)
- 第3节：做到不抱怨的四个步骤(1)
- 第4节：做到不抱怨的四个步骤(2)
- 第5节：你抱怨的事真有那么严重吗？(1)
- 第6节：你抱怨的事真有那么严重吗？(2)
- 第7节：你抱怨的事真有那么严重吗？(3)
- 第8节：当心陷入"抱怨轮回"
- 第9节：抱怨疾病，是在消灭健康的能量(1)
- 第10节：抱怨疾病，是在消灭健康的能量(2)
- 第11节：杜绝抱怨，才有健康的沟通(1)
- 第12节：杜绝抱怨，才有健康的沟通(2)
- 第13节：觉得别人常在抱怨，是因为你也一样(1)
- 第14节：觉得别人常在抱怨，是因为你也一样(2)
- 第15节：想要别人改变，你得先以身作则(1)
- 第16节：想要别人改变，你得先以身作则(2)
- 第17节：给自己时间，别害怕重新开始(1)
- 第18节：给自己时间，别害怕重新开始(2)
- 第19节：你是在陈述事实，还是在抱怨？
- 第20节：抱怨不是让你如愿的万灵丹(1)
- 第21节：抱怨不是让你如愿的万灵丹(2)
- 第22节：批评无法消弭问题(1)
- 第23节：批评无法消弭问题(2)
- 第24节：如果你快乐，就按喇叭(1)
- 第25节：如果你快乐，就按喇叭(2)
- 第26节：做个积极、快乐的工作者(1)
- 第27节：做个积极、快乐的工作者(2)
- 第28节：你自己就是一种祝福

第1节：紫手环的力量(1)

美国史上最著名的心灵导师之一威尔o鲍温，发起了一项"不抱怨"运动，邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环，只要一察觉自己抱怨，就将手环换到另一只手上，以此类推，直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

不到一年，全世界就有80个国家、600万人热烈参与了这项运动，学习为自己创造美好的生活，让这个世界充满平静喜乐、活力四射的正面能量。而你也可以成为其中的一份子，戴上紫手环，接受21天的挑战，为自己创造心想事成的无怨人生！

1.紫手环的力量

在你的手中，握有翻转人生的秘密。听起来像在吹牛说大话？是吧，但我的确见过许许多多人的生命，都因此得到了翻转。我看过他们寄来的电子邮件和书信，也接过他们的电话。大家都在运用这个简单的概念--将紫色的橡胶手环戴在一只手上，再换到另一只手上，如此交替更换，直到达成连续21天不抱怨、不批评、不讲闲话的目标为止。他们已经因而养成了一种新的习惯。藉由开始意识到自己说了什么，进而改变话语的内容；他们改变了思维，开始用心、认真地打造自己的生活。有些和你一样的人，都跟我分享过切身的经验--他们长年的痛苦得以纾解，人际关系终获疗愈，职业生涯也因而改善，而且整个人都变得更快乐了。

减缓痛苦、增进健康、创造圆满的关系、拥有更好的工作、变得更平静喜乐……听起来很棒吧？这些不但可能发生，而且很有希望实现。要刻意努力去重新设定心灵的硬盘，并不容易，但你可以现在就开始，而且不用多久--反正时间无论如何都会过去，你就能拥有自己一直梦寐以求的人生。

我们的书中附赠了一个紫手环，手环的使用方法如下：

1.开始将手环戴在一只手腕上。

2.当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时，就把手环移到另一只手上，重新开始。

3.如果听到其他戴紫手环的人在抱怨，你可以指出他们应该把手环移到另一只手上；但如果要做这种事，你自己要先移动手环！因为你在抱怨他们抱怨。

第2节：紫手环的力量(2)

4.坚持下去。可能要花好几个月，你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。平均的成功时间是4~8个月。

还有，放轻松一点。我们所谈的，只是被"说"出来的抱怨、批评和闲话。如果是从你嘴里说出来的就算，要重新来过；如果是用想的，那就没有关系。不过你会发现，就连抱怨的想法，也会在这样的过程中消失殆尽。

当你逮到自己在抱怨、批评、讲闲话的时候，就移动紫手环。移动它很重要，这样的动作将在意识里深深地刻下痕迹，让你察觉到自己的行为。你一定要去移动它，没有一次可以例外。你抓到刚才说的一个重点了吗？我说的是"当"你逮到自己在抱怨时，不是"如果"。抱怨在我们的世界里蔚为风潮，所以当你发现自己的牢骚要比想象中多了很多，也不必大惊小怪。

在本书中，你将了解形成抱怨的原因是什么，我们为何会抱怨，我们以为抱怨能带来什么"好处"，抱怨是如何破坏我们的生活，而我们又要怎样让周遭的人停止抱怨。你将学会一步步驱除生活中这种恶毒的表达形式。如果坚持下去，你就会发现，不只是你自己不再抱怨，连身边的人也会跟着停止这样做。

不久前，我和一个朋友在打壁球，在赛局间稍做休息时，他问："你寄出多少个"不抱怨"紫手环了？"我说："大约十二万五千个。"然后又补了一句："到目前为止是这样。"他思索片刻，喝了点水，然后说："十二万五千……比一个中型美国城市的人口还要多。"我说："对啊。"一边仍盘算着是不是这个数字。

"那这件事你做多久了？"他问。我回答："七个月。""七个月寄出十二万五千个手环。"他反复说着，一边摇头觉得不可置信。他调整了运动头带、再换上护目镜，准备打最后一局，又问道："你觉得人一天

会抱怨几次？"我说："不知道。我刚开始尝试二十一天不抱怨运动时，一天大概要移动紫手环二十次。"

他站了起来，准备好要继续打球。他拿起球拍挥了几下，让肩膀保持灵活，然后说道："算一下数学。"我还以为是算错了上一局的分数，于是问他："什么数学？"

他说："如果有十二万五千个手环，乘上每天二十次抱怨，再乘每个月三十天，再乘上七个月，那就是……呃，是……呃，简直是多得不得了！你想想看，有多少抱怨，从那天开始就"不见"了。"我站立片刻，想了一想，然后走回壁球场上。他进入球场，走向发球线，开始发球。我满脑子都是他的论点。我挥了空拍，没接到这个球。我不禁一直想着朋友说的话，最后他赢了那场比赛。这个简单的想法，已经预防了多少抱怨、批评和闲话的发生呢？

它显然发挥了相当的影响力，而且正持续地在扩张、发展。根据我们的工作人员估计，"不抱怨"紫手环平均每一周被索取的数量是七千个。我们已经把紫手环寄送到全球八十个国家；遭逢背叛、贫穷、致命疾病、裁员，甚至是天灾等威胁的人们，都开始接受挑战，试图将抱怨从自己的生活中驱除。

第3节：做到不抱怨的四个步骤(1)

2.做到不抱怨的四个步骤

不论做什么事，都要经过四个阶段，才能养成确实的能力。要成为不抱怨的人，就要历经这每一个阶段，而且很抱歉，一步都不能省却。你不可能跳过这些阶段，直接达到永续的改变。有些阶段会比其他阶段费时更久，每个人的经验各有不同。你可能飞也似地越过一个阶段，却卡在另一个阶段许久，但只要坚持下去，你就能掌握这种技巧。

养成能力的四个阶段是：

1.无意识的无能：

2.有意识的无能；

3.有意识的有能；

4.无意识的有能。

有这样一句格言："无知就是福。"要成为不抱怨的人时，你会在"无知"的福气中，开始穿越转化的乱流，获得真正的福乐。目前，你还处于"无意识的无能"阶段。你并没有意识到自己的无能；你不明白（没有意识）自己的抱怨有多少（因此而无能）。

在"无意识的无能"阶段，你具有纯粹的潜力，准备创造伟大的作为。只要你愿意按部就班、往前推展，一步步走下去，就有振奋人心的新远景，等着你去探索。

第4节：做到不抱怨的四个步骤(2)

很多人都是习惯去注意伤害而喊"痛"。你如果大声喊"痛"，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇上更多想要抱怨的事。这是行动上的"吸引力法则"。当你历经这些阶段，当你扬弃抱怨，当你不再去注意伤害而喊"痛"时，你的人生就会像美丽的春花般绽放。

我常被问到的一个问题是："我永远都不能抱怨了吗……永远！？"我是这么回答的："你当然可以抱怨。"这有两个原因：

1.我不是要来告诉你或谁该怎么办。如果我是这种心态，我就会想办法改变你，这代表我是把焦点放在我不喜欢的那个你身上。我是在表达对你的不满，而且以此推论，我还会抱怨。所以你想怎么样就怎么样吧，那是你的选择。

2.有时候，抱怨也言之有理。

现在，在你还没发现自己在第二点上的漏洞之前，先想想"有时候"这三个字，同时记得我和很多人一样，已经接连三周--就是连续二十一天，或五百零四个小时--完全没有抱怨。没有抱怨--零、无，一点都没有。讲到抱怨，"有时候"代表"不是很常见"。抱怨应该不常发生；批评和闲话则永远不该出现。如果我们对自己坦诚，就会发现生命中足以让我们有理抱怨（表达哀伤、痛苦或不满）的事件，其实寥寥可数。我们的抱怨多半都只是一大堆"听觉污染"，有害于我们的幸福与美满。

自我检视一下：当你抱怨（表达哀伤、痛苦或不满）时，背后的原因严重吗？你经常抱怨吗？你已经一个月或是更久没有抱怨了吗？如果你每天抱怨十次以上，那你可能已陷入惯性的抱怨状态，这样对你并没有好处，因为你就是在注意伤害而喊"痛"。

第5节：你抱怨的事真有那么严重吗？(1)

3.你抱怨的事真有那么严重吗?

要做一个快乐的人，能掌控自己的思想、开始按照自己的规划过生活，你就需要非常高的门槛，才能容许自己表达哀伤、痛苦或不满。下次你要抱怨时，就先问问自己，那件事有没有像几年前我所发生的事一样严重。

当时我正坐在自己的办公室里备课。我们家正位于马路的急弯处，驾驶人在这里要放慢速度，行驶过弯道；而过了我们家两百码之后，市区道路就变成郡立高速公路，时速从二十英里升高为五十五英里。因此，我们等于是住在加速／减速的车道上，若非有这个拐弯处，我们家就会变成非常危险的地方。

那是个温暖的春日午后，蕾丝窗帘在开敞的窗边随着微风轻轻飘动。忽然间，我听到奇怪的声音。砰的一声巨响，紧接着出现了尖叫声。那不是人的尖叫声，而是动物。每只动物都有独特的声音，就像每个人一样，而我对这个声音很熟悉。那是我们的长毛黄金猎犬金吉尔。通常，我们没想过狗会尖叫。可能是吠叫、嚎叫、哀叫--没错，都是这样，而尖叫是我们鲜少听到的。但此刻金吉尔就是在尖叫。她被车撞了，就在我窗外不到二十尺处，躺在路边痛得尖声叫喊。我大喊一声，跑过客厅到前门外，我的太太桂儿和女儿莉亚跟在后面。莉亚当时才六岁。

我们靠近金吉尔时，看出她伤得很重。她试图用前腿站起来，但后脚却似乎帮不上忙。她一次又一次地痛苦嚎叫着。邻居们纷纷走出家门来探视骚动发生的缘由。莉亚只是一直叫着她的名字："金吉尔……金吉尔……"眼泪从她的脸颊流下来，浸湿了衣服。

我四处寻找撞伤金吉尔的司机，却不见半个人影。后来我抬头望向划分市区道路与郡立高速公路的坡道，看见一辆卡车牵引着拖车，正在爬坡，同时加速超过五十五英里。尽管我们的狗痛苦地躺在那

里，我的太太愕然站着，我的女儿哭得可怜，我满脑子想的，都是要去找那个撞到金吉尔的人当面算账。"怎么会有人做出这种事，还开车跑了？"我心想，"他才刚驶过弯道……他当然会看到金吉尔……他当然知道发生了什么事！"

我把陷入痛苦与混乱的家人丢下，跳上车子冲出停车道，扬起一片沙尘与碎石，沿路飙到时速六十、七十五、八十三英里，就是要追上那个撞了莉亚的狗，又扬长而去不敢面对我们的人。我在颠簸的路面上疾驰着，开始觉得车子彷彿就要驶离了路面。那一刻，我稍微平静了下来，想起我如果在开车时丧命，对桂儿和莉亚而言，就要比金吉尔受伤更难以平抚了。在我和那个驾驶人的距离慢慢拉近时，我也把车速降到了可以控制的程度。

第6节：你抱怨的事真有那么严重吗？(2)

那人转进了停车道，还没有发现我在后面追赶，他穿着邋遢的衬衫和油腻腻的牛仔裤，下了卡车。我在他身后打滑停住，从车里跳出来尖叫："你撞到我的狗了！"那人转身看着我，一副听不懂我在说什么的样子。我一股血气冲上耳朵，不确定他是不是真的说了："我知道我撞了你的狗……不过你想怎样？"与现实世界恢复连线后，我吼了回去："什么？你说什么？"他微笑着，彷彿在纠正一个搞不清楚状况的孩子，又字正腔圆、慢条斯理地说了一次："我知道我撞到你的狗了……你现在究竟想怎样？"

我气得火冒三丈，心里一直浮现莉亚在后照镜里，站在金吉尔旁边哭泣的模样。我大喊："把手举起来。"他说："什么？"我再说一次："把手举起来，混蛋……我要宰了你！"片刻之前，当我怒气冲冲地要追捕这个家伙时，及时的理性让我不至于因为开快车而送命。但现在他把我亲爱的狗撞成重伤，竟然还讲出这种目中无人的话，已经让我所有的理性消散殆尽。我长大后从来没有打过架，我不相信打架能解决事情。我也不晓得自己知不知道怎么打架。但是我想揍死这个人。那一刻，我才不管自己会不会坐牢。

"我不跟你打。"他说。"这位先生，你如果打我，那就是伤害罪。"我举起手臂，拳头就像颗坚硬的钻石紧紧握着，目瞪口呆站在那里。我说："别废话，动手！"他说："我不要，先生。"露出仅存的几颗牙微笑着。"我才不干这种事。"

他转身慢慢走开。我站在那里发抖，怒气毒害着我的血液。

我不记得后来开车回到家人身边。我不记得把金吉尔抱起来去看兽医。我只记得最后一次抱着她时她身上的味道，还有兽医用针筒结束她的苦难时，她轻声哀嚎的模样。我反复问着自己："怎么会有人做出这种事？"

后来那几天，每当我努力想入睡时，那人满口破牙的笑容却总是挥之不去。他那句"不过你想怎样？"又在我耳边响起。我在脑海里清楚地看见，如果我们打起来，我会怎么对付他。在我的想象中，我是消灭邪恶坏蛋的超级英雄。有时候，我会想象自己正拿着球棒或其他武器，狠狠地伤害他，就像他伤害我、我的妻子、我的女儿和金吉尔一样。

第7节：你抱怨的事真有那么严重吗？(3)

接连难以入眠的第三个晚上，我起身开始写日记。在宣泄了近一小时哀伤、痛苦和不满的怨言之后，我写下了令人讶异的字句："伤害者自己也是受伤的人。"

这一点都不像我会说的话啊，我不禁纳闷地大喊："什么？"我又写了一遍："伤害者自己也是受伤的人。"我往后一靠，坐在椅子上思索，聆听春天的雨蛙和蟋蟀颂赞迷人的夜晚。"伤害者自己也是受伤的人。这句话怎么可能适用在这个人身上？"

当我进一步思索时，便开始明白了。可以这样轻易地伤害一个家庭所珍爱的宠物，一定不像我们一样了解同伴动物的爱。可以在年幼的孩子泪眼汪汪时驱车离开，就不可能知道小朋友的爱。不能为刺伤一家人的心而道歉，他自己的心一定也被刺伤过很多很多次。这个人才是这个事件中真正的受害者。没有错，他表现得跟坏蛋一样，但这是源自于他内心的深切苦痛。

我坐了很久，让这一切沉淀、铭刻在心。每当我开始对他和他所造成的痛苦感到气愤，我就想起这个人每天必然会领受的痛苦。没多久，我便熄灯上床，沉沉入睡了。

我当然也觉得痛苦，真切的情感痛楚折磨着我的灵魂。有孩子的人都会懂：我们宁愿自己承担心痛，也不愿孩子受苦。而我的小女儿莉亚所经历的情绪冲击，又使我痛苦倍增。我也深感不满。我为自己没有痛打那个人而懊恼，也为了原先竟想以暴制暴而良心不安。我为自己从他身边走开感到羞耻，却也为了拼命追赶他觉得惭愧。

哀伤。痛苦。不满。当这个人撞到金吉尔时，我感受到这种种的情绪，并且一一表达出来，这些都是恰当的反应。在你的人生中，有时可能也会经历同样困难的情境，幸运的是这一类的创伤事件并不常见。由此推知，抱怨（表达哀伤、痛苦或不满）应该也很少发生。

我们不该抱怨，但有时还是会抱怨。事情并没有真的糟到该理直气壮地表达哀伤、痛苦或不满，但抱怨就是我们毫不抵抗而自然出现的预设反应。我们就是会抱怨。话是从我们的嘴里说出来，所以耳朵一定听得到，但不知是什么缘故，我们不会把这些话语认定是怨言。抱怨就好比口臭。当它从别人的嘴里吐露时，我们就会注意到；但从自己的口中发出时，我们却能充耳不闻。

你的抱怨很可能比自己认定的次数要多得多。而如今，既然你已经接受二十一天的挑战，要摆脱抱怨，你就注意到这一点了。当你开始把手环从一手移到另一手，才会明白自己有多常抱怨。

第8节：当心陷入"抱怨轮回"

4.当心陷入"抱怨轮回"

有个老故事是这么说的--两个建筑工人坐下来一起吃午餐，其中一个打开便当盒就抱怨："呃！肉卷三明治……我讨厌肉卷三明治。"他的朋友什么话也没说。隔天两人又碰面吃午餐，同样地，第一个工人打开便当盒往里面看，这次他更火大了，说："怎么又是肉卷三明治？我痛恨肉卷三明治。我讨厌肉卷三明治。"他的同事一如前日，仍然保持沉默。第三天，两人又要准备吃午餐，第一个工人打开便当盒，又大叫起来："我受够了！日复一日都是一样的东西！每个有福的日子都是吃肉卷三明治！我要吃别的东西！"他的朋友想帮点忙，便问他："你为什么不干脆叫你太太帮你做点别的？"第一个人满脸疑惑，答道："你在讲什么啊？我都是自己做午餐。"

厌倦了日复一日的菜单吗？那你也是每天自己做午餐。改变自己说的话。不要再抱怨。改变你的言语，改变你的思维，你就能改变自己的人生。当你抱怨时，你就是用不可思议的念力在寻找自己说不要、却仍然吸引过来的东西。然后你抱怨这些新事物，又引来更多不要的东西。你陷入了"抱怨轮回"，这样的现象将在未来自行实现-表露抱怨、招致抱怨；表露抱怨、招致抱怨；表露抱怨……就这样一直反复延续，永无休止。

卡缪在《异乡人》里写道："仰望灰暗的天空，闪烁着星座与星辰，头一回，我的心向宇宙善意的冷漠敞开。"宇宙是善意的冷漠。宇宙--或神，或灵，或无论你如何称呼，都是善意（好）的、却也是冷漠（不在乎）的。宇宙不在乎你是否用话语呈现思维的力量，为自己呼求爱、健康、快乐、丰盛、平安，或为自己引来痛楚、苦难、悲惨、孤单、贫穷。我们的想法创造我们的世界，我们的话语又表明了我们的想法。当我们用消弭抱怨来控制言语时，我们就能主动创造生活，引来我们渴望的结果。

第9节：抱怨疾病，是在消灭健康的能量(1)

5.抱怨疾病，是在消灭健康的能量

你扮演过病人的角色吗？或者你就正在这么做？健康不良是一般人最常发出的抱怨之一。人们抱怨自己不健康，好获取同情心和注意力，并且回避让自己"反感的事件"-例如采取更健康的生活方式。当我们抱怨身体不健康，可能会尝到这些甜头，但又要付出什么代价呢？

数十篇研究报告均显示：一个人对于自己健康状态的认知，将导致这样的信念在他们身上实现。我曾听过一则报导：医生如果告诉病人，有一种药很可能治愈他们的疾病，这种药对这些病人发挥的功效，就要比使用了相同药方，却没有接收到这项讯息的病人大了许多。

报导继续指出：曾有一项研究发现，患有其他生理疾病（如高血压）的老年痴呆症患者，服药的疗效常会打折扣，因为他们的记忆衰退，可能记不得要每天吃药。心理之于身体，确实有着极大的影响力。

几个月前，我受托到医院去探望一位加入我们团体很久的老朋友。进病房之前，我一如往常，先到了医护室向医生和护士探询她的病情。一位护士说："她没事。"医生也点头说："她中风了，但是可以完全康复。"走进病房时，我却看到一个完全不像"没事"的人。我说："珍，哈罗，珍，是我。"她气若游丝地说："真高兴你来了。我只剩下几天的时间……我快死了。"

"你说什么？"我问道。"我快死了。"她说。

当时，一位护士来帮她做例行检查，我把她拉到一边，说道："我以为你说她没事。"

护士说："她是没事啊！"我说："可是珍刚才告诉我，她快死了。"

护士诧异地瞪大了眼睛，走到床边。"珍？珍！"珍睁开眼睛。"亲爱的，你是中风，不是快死了，你没事的。再过几天，我们就会把你转到康复病房，你很快就可以回家，和猫咪马提在一起了，好吗？"

珍微笑着说："好。"

等到护士离开病房，珍才开始巨细靡遗对我说起，她的丧礼要怎么办。"可是你还没要死啊！"我提出异议。"我会先记下来，等你死的时候--还久得很，我才能为你主持丧礼。"珍摇摇头，说："我现在就快死了。"然后又继续跟我说起她的追思礼拜。

第10节：抱怨疾病，是在消灭健康的能量(2)

我离开病房后，又去找医生谈了一次。我说："她确信自己快死了。"她微笑着说："好吧，我们都难逃一死，珍也不例外。但她只是中风，这不会要她的命。她真的不会有事。"

两个礼拜后，我主持了珍的丧礼。医生和护士都没办法说服她不会死。她早已认定自己快死了，而她的身体也相信了她。

当你抱怨健康问题时，就是丢出负面的说词，让你的身体听见。这种负面的说辞会烙下印记，而你的想法（心）也会将这股能量导入体内（身），引发更多的健康挑战。你是否注意过，抱怨自己健康问题的人，也会有愈来愈多的事情可以抱怨?

说："可是我真的病了。"请了解，我并没有怀疑你相信自己生病。但你要记得，医生估计有百分之六十七的疾病，都是患者"自以为生病"造成的结果。我们的想法创造了我们的世界，我们的话语又表明了我们的想法。抱怨疾病并不会缩短生病的时间，也不会减低疾病的严重性。

请认真想想，当你谈起自己的病，有多少次也许只是想要博取同情心和注意力？你可能不想回答，但它至少是个值得玩味的重要问题。当你抱怨健康时，请记得你可能是企图用汽油来灭火。你可能想变得健康，但当你抱怨疾病时，你就是在把限制健康的能量传送到全身。

第11节：杜绝抱怨，才有健康的沟通(1)

6.杜绝抱怨，才有健康的沟通

《天地一沙鸥》的作者李察·巴哈曾写下一则简单深刻的真理："同类相吸。"相似的人，无论是同样在抱怨、或是同样感恩的人，都会彼此相吸。不相似的人，则会互相排斥。我们都是能量的生物，而振动频率不同的能量，是无法协调、交融的。所以当你抱怨时，其实是在排斥自己指名想要的东西；你的抱怨会推开、驱逐你说你想要的东西。

我认识一群每周都举行聚会"互相扶持"的女性，而她们的"扶持"方式，主要就是抱怨男人。据我了解，她们最喜爱的话题就是："男人很自私"、"男人不要承诺"、"不能相信男人"。无怪乎，这些女人没有一个能和男人维持健康幸福的关系。她们想不想要这样的关系？当然想，但是通过抱怨，她们却向外发送了"男人不好"的振动能量，使得"好男人"都不会在她们的生活里出现。她们用自己的抱怨，创造了这样的现实。

几年前，我和桂儿认识一对夫妇，他们有个儿子和我家女儿同年龄，我们四个大人有很多共同点，小孩也喜欢玩在一起，所以两家人花了很多时间相聚、相处。然而，过了几个月之后，我注意到我和桂儿都不再期待这种聚会了。一天晚上，桂儿说："我真的很喜欢他们两个，可是她每次一跟我说话，就只会抱怨先生。"我告诉她，我和那家的先生单独相处时，他最常做的事也是抱怨太太。

我们发现，这对夫妻在这样的发牢骚时段里，不但各自抱怨对方，而且似乎还打定主意，要帮忙为我和桂儿的夫妻关系挑出毛病来。他们试图要让我们转而去注意或谈论到底不喜欢对方什么。觉得自己悲惨的人不但喜欢把别人也拖下水，还要证明这一切都是其来有自。久而久之，我们便找藉口疏远这家人，最后终于和他们断了联络。

我和桂儿有我们自己的挑战要面对，任何一种关系中的两方也是如此。和你同处一段关系中的对方，时常会引发一些你必须承担、也终究要解决的问题。我和桂儿的处理方式，就是直接找对方谈，而不是跟其他人说。不去和引发你负面感受的人谈，反而去找另一个人说，就等于制造了"三角问题"--如果你不太懂，这是指你和某人有疙瘩，却和另一个人讨论这个问题，而不是直接找当事人解决。

健康的沟通是：直接找那个和你发生问题的人谈，而且只跟那个人谈。和另一个人谈就是抱怨；这会形成三角问题，也会继续制造问题，而不能解决问题。

在你自己的人生中，可能也经历过这样的事。你的一个孩子可能会对另一个手足很生气，却跑来找你投诉，而不是直接找他讨厌的那个人沟通。于是你这个睿智、仁慈的父母便介入了--你要不就是劝诫这个不满的孩子，要不就是雪上加霜，亲自去找另一个孩子兴师问罪。短程来看，你可能化解了当下的困境，但你却没有给予孩子所需的方法，去处理他们未来生命中的问题。你允许这个抱怨的孩子在当前的情况下继续当个受害者，而且让他继续维持这样的模式，去因应往后人生的挑战。

第12节：杜绝抱怨，才有健康的沟通(2)

你想帮助、支持孩子，但是当你试图解决他们彼此之间的问题时，你并没有树立起健康沟通的榜样。甚至，你还无意间在鼓励孩子，习惯性把你卷入他们的冲突中，不管情况严不严重、事情重不重要。你最好请他们彼此沟通，信任他们能藉由内在的引导，化解彼此的冲突。这么做等于是给了他们一份重要的礼物，教他们学习健康的沟通，而你也帮助他们找到了自己的力量。

三角问题在一些团体里也很盛行。最近我听说，有位导师向一位导师说起另一位导师带领团队的方式。滔滔不绝讲了几分钟之后，那位倾听的导师（他一直保持沉默）按下了电话的扩音器，打给被毁谤的导师："吉姆，我是杰瑞。我和麦克坐在这里，他正在分享他对你和你们团体的观感。我不想变成这三角习题里的一角，而我知道你一定很高兴听到他想分享的内容。所以，麦克，吉姆在听啰。"麦克目瞪口呆地坐着，满脸通红。那一刻，麦克清楚地收到了这个讯息：在背后议论别人是不正直的事；而杰瑞也设定了明确、严正的界线，确保自己不会再被卷入麦克的闲言闲语里。

这个故事解释了我为什么把闲话和抱怨放在一起谈论。我反对闲话吗？绝对没有。只要：

1.你说的话是恭维那个不在场的人。

2.那个不在场的人如果现身了，你也可以一字不漏地重复自己说的话。

如果你能遵守这两项简单的规则，就尽量说闲话吧！试试看吧--坦然不讳地说出："她穿得那么丑，不是很棒吗？"把这句话说得很正面，即使你知道它背后潜藏的讯息是批评。这都是同一回事。有句俗谚说："在堆肥上铺满糖衣也不能把它变成蛋糕。"如果你不会直接在那个人面前说，而且能让他感觉受到恭维，这些话就是闲话和抱怨。

如果你是个平常就会说闲话的人，那你会发现，只说好听话赞美那些不在场的人，一点都不好玩。在今天的社会里，说闲话就像是在"挑虱卵"，也就是"吹毛求疵"。所谓的"挑虱卵"，就是要从头皮里挑出头虱的幼卵，而头虱最爱从一个人身上传给另一个人，所以不要随便乱挑，不然你可能会被传染。

第13节：觉得别人常在抱怨，是因为你也一样(1)

7.觉得别人常在抱怨，是因为你也一样

我们说闲话或抱怨的主因之一，就是要让自己在相较之下，显得更为优秀。"至少我不像某某某那么糟。"当我指出你的缺点时，就是在暗示我没有这样的缺点，所以我比你优秀。

抱怨就是自夸，没有人会喜欢爱吹牛的人。

还有一个事实你也必须认清：你会注意到另一个人有这些缺点，是因为你自己也有。就像那些觉得"身边的人都满腹牢骚"而来索取紫手环的人，通常也都有惯性抱怨的倾向，你会发现自己对其他人的厌恶之处，就是你和他们的共同点，只是你对自己个性中的这一部分，还处于"无意识的无能"阶段。在另一个人身上注意到这个缺点，是宇宙指引你在自己身上认出它，并且加以修正的一种方式。如果你想指出某人的负面特质，就先挖掘看看，自己是否也有同样的倾向，然后要心怀感恩，庆幸自己有机会，能察觉这个缺点、并进行疗愈。

还有，请好好牢记这项推论，因为别人的优点（亦即你赞赏别人之处）会吸引你，也是基于同样的理由。你会在别人身上看到这些优点，是因为你自己也有，这也是你的特质。这些正面的特点可能潜伏着，但如果你聚焦于此，在自己身上认真寻找、而且好好培育，你就会凭藉着专注力，让这些优点浮现出来。

你不只是通过思想和言语创造了自己的现实世界，同时也在影响着周遭的人。下次坐在观众席里，当大家开始鼓掌时，请注意一件事：如果掌声够长，每个人就会渐渐开始以同样的韵律拍起手来。他们会保持同步的节奏。这称之为"曳引"作用（entrainment）--人类在振动中会趋向和谐，若是无法达到和谐，振动就会消散。人们在鼓掌时能够"曳引"，掌声便有延长的倾向，反之则会停止。

这样的现象，在我对大批群众演讲时，已经证明过好几次。我没有告诉观众理由，只是要他们继续鼓掌，直到我请他们停下来为止。

有时候，同步的现象顷刻就发生了；有时候则要等一两分钟，但最后一定会出现。掌声成为一种拍子、一种节奏：这一群人开始有韵律地鼓掌，就像是同步的人类节拍器--这就是曳引作用。

第14节：觉得别人常在抱怨，是因为你也一样(2)

我母亲家里有四个女儿，而她告诉我，她和阿姨的经期都是在每个月的同一时间。她们只是因为住在一起，生理上便有曳引的现象。当大阿姨离家上大学时，她的经期很快地就转而与室友契合；暑假返家时，又重新变得和姊妹们一样。人类的天性是曳引、是同步，会调整成与周遭相同的模式。

曳引正如地心引力，它也是一种原理。它不好也不坏，只是存在着；而且它也像地心引力，随时都在运行。你一直都会与周围的人们保持同步；你曳引着他们，他们也曳引着你。当你待在其他抱怨者身边时，你就会发现自己的抱怨也更多了。

察觉出你周遭有多少抱怨，有助于让你明白，你可能正藉由自身的参与而引来抱怨，然后发出抱怨。这都是你要转化人生必经的一部分过程。有时候，在你改变之际，你也会摆脱掉一些旧关系。当我进行二十一天的挑战时，我发现大部分时间自己都做得不错，唯独每次和一个老友说话，最后总是会口出怨言。有一次讲了十五分钟电话，我的手环换了四次，我于是对自己说："如果史考特不要那么消极，我就不会在我们交谈时，受到怂恿而抱怨。"下次我们说话时，我刻意努力地要让对话朝积极、正面的方向进行，却发现非常困难。我们之间其实没什么话好说。我发现我们的关系是建立在抱怨之上，而且我们都很好胜，想要"赢过"对方的牢骚。如果有"抱怨奥运会"，我们两个谁会得金牌还很难说呢。为了完成挑战，我不再接他的电话。我怀着优越感，对自己说道："都是史考特的错。"然而其他认识史考特的人，和他相处时都没有这种经验，他总是表现得欢欣、乐观和开朗。

好痛啊。

我必须承认是我的问题。是我的负面想法在喂养我们关系之中的怨言，所以在离开他的空档里，我努力让自己摆脱抱怨，而不是把错怪到他头上。

所以，检视现实的时刻到了。你会说自己最常相处的那些人，都经常在抱怨吗？如果是，那你的紫手环（或其他自我监控装置）怎么样了呢？你是否发现，自己表露不悦的次数，也超出了正常程度？你会习惯性地表达哀伤、痛苦或不满吗？没关系，如果是，那你很正常。但是，你可以比正常更好。你的内心想要变得更杰出，而我们可以一起达到这个目标。

第15节：想要别人改变，你得先以身作则(1)

8.想要别人改变，你得先以身作则

常有人问我："要怎么样才能让老板（或朋友、情人、配偶、孩子、员工等）不再抱怨？"答案是：你不能。但我不是在前一章里说过你能吗？是的。改变就是这样复杂而矛盾。你不能让另一个人改变。人们改变是因为他们自己想改变，而想要设法改变一个人，只会让他更紧守住现有的行为，不肯放弃。"不要试图教猪唱歌，那只是浪费时间，还会惹猪很生气。"

被你惹毛的猪不会报名参加你开设的歌唱班。要激励其他人改变，富兰克林的结论是："最好的训诫就是以身作则。"而甘地是这么说的："我们必须活出想要让其他人效法的样子。"如果你想要其他人改变，你自己就必须先改变。我相信你有着最崇高的理由，才希望他们改变，但既然你也是这段关系里的参与者，就代表从某种程度而言，你在这沸沸扬扬的抱怨中也掺了一脚。

你可曾注意，当人们聚在一起，对话是怎么进行的吗？有人可能提到一本他们最近看的书，话题就转到书本上一阵子；如果提到的那本书是以露营为主题，对话可能就朝着交谈者喜爱或觉得刺激的露营旅行经验来发展。对话从一个主题晃到另一个主题，就像伟大的交响曲，会重复演奏特定的旋律，直到其中一种乐器发出微妙的转换，一整段新的旋律也随之开展。

酗酒者和吸毒者的勒戒文学写着："我们的疾病是与日俱进的。"抱怨也是。下次当你跟一群人在讲话，而有人开始抱怨时，就要特别注意了。当较劲的态势出现，抱怨就会变成一场竞技运动。讨论的语调会变成："这还不算什么，我告诉你……"话题就这么开始了。没有人故意要引导大家发牢骚，但是当每个人都想赢过其他人，觉得发生在自己身上的事才最倒霉，这场讨论就会逐渐变成比赛。

关于这样的现象，有一个很有名的段子《四个约克夏人》就讽刺过这样的情形。在这段短剧里，四位严谨优雅的约克夏绅士坐在一起，品尝着昂贵的红酒。他们的对话起初是积极而正面的，然后就微妙地转为消极而负面；随着时间进展，他们开始以抱怨来互相较劲，最后一发不可收拾。

第16节：想要别人改变，你得先以身作则(2)

刚开始，有一个人表示，几年前他能买得起一杯茶就算很好运了。第二个人想拼过第一个人，便说他喝得到一杯冰茶就算庆幸了。抱怨的声浪加速蔓延，他们的论调迅即演变得荒唐可笑，每个人都试图证明，自己过的才是最艰困的生活。其中有位绅士一度谈到自己成长时所住的房子有多么破烂，第二个约克夏人则转动着眼珠子说道："房子！有房子住还算好运呢！我们以前只住一个房间，一共有二十六个人，什么家具都没有，地板有一半不见了，我们怕掉下去，还挤成一团窝在角落里。"

哀鸣和抱怨就这样你来我往、持续不断……

"噢！你真幸运还有房间住呢，我们以前都住走廊！"

"喔，我们以前还梦想能住走廊里！我们是住在垃圾场的旧水箱里。每天早上醒来，都有一堆臭鱼倒在我们身上。"

"呃，我说的"房子"只是地上的一个洞，用防水布盖住，这对我们来说就算是房子了。"

"我们还从地上的洞里被赶出来，只好住在湖里。"

"你有湖算幸运了，我们有一百五十个人住在马路中央的鞋柜里。"

最后，有一个角色在这场竞赛里胜出，他声称："我得在晚上十点钟起床--就是睡觉前半小时，然后喝一杯硫酸，在磨坊里每天工作二十九个小时，还要付钱给磨坊老板，请他准许我来上班。我们到家的时候，爸爸妈妈会把我们杀了，在我们的坟墓上跳舞，大唱"哈利路亚"。"

这是你想要赢得的抱怨比赛吗？那好，去吧，继续发牢骚，直到每个人都放弃，宣布你是全世界最厉害的抱怨鬼。胜利的奖品则是不快乐的人际关系，充斥着大惊小怪的情绪、健康的挑战、金钱的焦虑，以及其他数不清的问题。如果你对这些没兴趣，当你听到牢骚

时，就不要涉入其中。大家在用言语曳引你，而你也在曳引他们。当你和其他人在一起，而你们的对话开始移转成负面内容时，只要往后一坐，好好观察就行。不要跃跃欲试或想去改变他人。如果有人问你为什么不抱怨，只要把紫手环给他们看，告诉他们你正在"接受训练"，成为一个不抱怨的人。

第17节：给自己时间，别害怕重新开始(1)

9.给自己时间，别害怕重新开始

最近我去旅行时，恶劣的天气困住了好几个目的地机场，使得许多班机取消或延误。已经换搭其他班机的我，坐在登机门旁，看到柜台处那位不幸的航空公司代表正被众人炮轰。大家似乎认定天气不好、班机取消、还有他们遇到的各种衰事都是她的错，每个人轮流把自己的不幸归咎到她身上，我看得出来她快崩溃了。

这时，一个小灯泡在我脑海中亮了起来："有了！"我向来惯于顺从直觉，于是便站起身来，走到那排想给她难看的人龙中占了一个位子。我耐心等候着，终于站到她面前，她抬起疲惫的眼神看着我，额头因压力侵逼而皱了起来，她问："先生，我能为您服务吗？"

我说："能。"然后我请她在跟我说话时装出忙碌的样子。我告诉她，我来排队是要给她五分钟的休息时间！在她打字时（我不知道她在打什么），我提醒她，当这些人都打算毁了她这一天，她的生命中还有其他真正关心她的人，她也有自己热爱的事物，能赋予她生命的意义，这些都远比今天在这里发生的事更重要。既然如此，此刻的一切就没什么大不了，也不该让她心烦。我们来来回回聊了几分钟，她则继续看似忙碌。

看她重新恢复冷静后，我知道她得回去工作了，我祝福她有很棒的一天，告诉她该服务下位客户了。她抬头看我，我看出她双眼中泛着微微的泪光。她说："非常感谢你。我真的不知道该怎么谢你。"我微笑着告诉她，感谢我的最佳方式就是：当她一有机会，就再将这份善心传递给另一个人。

我之前曾提过，我小时候严重肥胖，高三时终于甩掉一百多磅。当朋友问我，是什么饮食发挥这么强大的减肥功效，我都告诉他们："就是我持之以恒沿用的那种。"我试过几十种饮食法，最后终于固定采用其中一种，结果也很理想。所以，当你发现自己有多常抱

怨，而觉得吃惊或发窘，也一样要坚持到底。我把手环拿下来，又重新开始。只需要这么做--一次又一次重新开始，移动你的手环。套用邱吉尔的说法："成功就是从失败到失败，也依然不改热情。"

第18节：给自己时间，别害怕重新开始(2)

我是个抛接杂耍的表演者--我不是在形容自己聪明绝顶，每天都这么忙，身兼数职还能应付自如，我真的是抛接杂耍表演者，这是我的嗜好。我是从一本书上学会怎么玩抛接杂耍的，这本书还附赠了三个方形沙包，里面装了压碎的胡桃壳，沙包形状与填充物的设计只为了一个目的，就是让它掉下来时不会滚动。而这些沙包隐含的重要讯息就是--它们是要被丢在地上的。

我曾经教人玩抛接杂耍，而且我一向先拿不会滚的沙包给他们试，叫他们把沙包丢在地上。他们虽然摸不着头绪，还是照做了。我告诉他们："现在捡起来。"他们便捡起来。"现在再放掉。""捡起来。""放掉。""捡起来。"我们会这样来来回回做很多次，直到他们开始厌倦这整个练习为止。这时我会问："你真的想学吗？"如果他们说："想。"我会要他们习惯掉球和捡球，因为他们要先掉掉捡捡几千次，才会变得熟练。即使你已经累到不想再丢了，又气又恼、快要没辄了，还是要捡起来。继续捡球就对了。

每当我新学一种抛接招数，就会重回掉掉捡捡的状态。我第一次学耍棒子时，我把一根棒子丢向空中，棒子的木头把手却重重敲到我的锁骨，打出了一道红肿的痕迹。我于是把棒子丢进衣柜，决定再也不学了。大约一年以后，我又把那些棒子挖出来再试一次。现在我不只会耍棒子、还能耍刀子，连燃烧的火把也照耍不误。

只要愿意反复不断地捡球、捡棒子、捡刀子、捡火把--任何人都能学会抛接杂耍。要成为不抱怨的人，也是只有移动手环，一而再、再而三地重新开始……

第19节：你是在陈述事实，还是在抱怨？

10.你是在陈述事实，还是在抱怨？

你可能会纳闷："我所说的话，什么时候算是抱怨，什么时候又只是陈述事实呢？"抱怨与非抱怨陈述的用语可能是一模一样的，其间的区别则在于--你在话里传达的用意以及隐含的能量。

如果你希望某人或当前的情势有所改变，这就是抱怨。如果你希望一切有别于现况，这就是抱怨，而不只是陈述事实。我写这一段内容时，正坐在加州圣荷西的火车站里。我的火车预计在早上九点发车，现在已经是早上十点半，而我刚刚才得知，新的发车时间是中午十二点--慢了三个小时。你读了我刚刚写的内容，可能会以为我在抱怨。但我知道自己的能量是投注于当下的状态。我坐在火车月台上，享受着春天的早晨和肉桂茶，同时将我所热衷的一切分享给你。我非常快乐，充满了感激。火车晚发车真是莫大的祝福，让我能在美妙的环境里做自己喜爱的事。

嗯，那如果我不想等呢？说不定我如果大声抱怨，对售票员发脾气，或是尽可能对其他人发牢骚，就可以让发车的时间提早。这样有可能奏效，对吗？当然不对。但我们却时常看到这种行为。火车会在它该来的时候到站，而这就是最完美的时刻。

最近我接受一家电台的晨间节目专访，有位播音员说："但我是靠抱怨来维生的--而且我靠抱怨赚来的薪水很高。"我说："好，那从一到十的等级来看，你有多快乐？"他顿了一拍之后，说道："有负数可算吗？"抱怨可能在许多方面都对我们有益，甚至在财务上也不例外，但抱怨所带来的益处，却不包括快乐。

我们已经探讨过，我们之所以抱怨，是因为抱怨能衍生出社会上及心理上的益处。社会学家和心理学家的推论则是：我们也将抱怨当成是一种让自己显得更有鉴赏力的方法。例如：即使一家餐厅的菜色极优，还是会有人抱怨食物等级不足以达到他的标准。这是要让每个

听到的人，都知道他的品味确实很高超。抱怨的人在宣告自己是美食的仲裁者，暗示自己过人的品味是源自于许多高级的用餐经验。

没有安全感、质疑自己的重要性、不确定自我价值的人，才会吹牛和抱怨。他们会昭告自己的成就，希望看到听者眼中投射出赞赏的目光。他们也会抱怨自己遭逢的困难，以博取同情；或是把它当作藉口，以逃避自己向往却没有完成的目标。他们会抱怨，其实是因为自觉不配得到他们想要的东西。他们缺乏自我肯定，于是便藉由抱怨，把自己想要的东西推开。

你要知道：凡是你所渴望的东西，你都有资格得到。不要再找藉口，快朝梦想前进吧。如果你还在说些"男人都不敢给承诺"、"公司没给我一个成长的机会"、"我就是比别人慢半拍"之类的话，那你就是让自己变成受害者。受害者不会成为胜利者，你必须要选择你想成为哪一种人。

请你明白，我了解你也可能有过艰难、甚至不堪的经验，很多人都是一样。你可以无止尽地讲着自己的故事，坚称自己没有做错，不必对已然发生的一切承担什么，然后让它成为囿限你一生的藉口。或者，你也可以想想弹弓的原理。

是什么决定了弹弓上的石头能飞多远？答案是：看你把弹弓上的橡皮筋拉了多远。如果你研究成功人物的生平，会发现他们之所以成功，并不是排除了生命中的挑战，而是去面对生命中的挑战。他们接受发生在自己身上的一切，并藉此来帮助自己成长。他们不再向人人陈述自己受到多少委屈，而是开始寻找挑战中的祝福。而且你看，他们找到了。他们把橡皮筋往后拉得远远的，结果也就遨翔得更高、更远。

石头要从弹弓上飞出去，必须要先松开。你得放手。对于生命中的挑战和痛苦也是如此--放下这一切吧！

第20节：抱怨不是让你如愿的万灵丹(1)

11.抱怨不是让你如愿的万灵丹

大家常问我的一个问题是："难道你不需要先抱怨，才能得到想要的东西吗？"其实，你可以好好表达自己的期待，而不需要抱怨现况，来获致你想要的结果。

几天前我的手机响了，来电显示是"不明号码"。当时我正在忙，没有接电话，打来的人也没有留言。接下来，几乎每隔一小时，我都接到同样的"不明号码"打来、却又不留言的电话。最后，我终于接到了这通"不明号码"来电，听到电信公司的语音留言："这是要通知玛丽·强森（非真名）的重要讯息……如果你是玛丽，请按1；如果不是，请按3。"

我按了3，心想电信公司应该会发现他们打错号码，就不会再有这些来电了。但他们还是没发现。电话几乎每小时响一次，都是"不明号码"打来的；而当我接起电话，又听到同样友善的语音留言。我不断按3，来电却依然没有停止。

人都会犯错。我知道我也会犯错，而所谓的公司，只是一大群想尽力做好事情的人们。在过了好几天每小时都有固定来电的日子后，我打给电信公司解释这样的状况，而他们也确保会处理。但是，来电还是持续不断。

在我尚未展开二十一天不抱怨的挑战时，我可能会再打给电信公司，要负责的主管来接听，臭骂那可怜的傢伙一顿。此外，我还会告诉每个我接触到的人，说这简直是乱七八糟、太不合理了，让我深感不便与干扰。

第21节：抱怨不是让你如愿的万灵丹(2)

然而，这次我再打了一通电话对客服人员说："我知道出错是难免的，我也知道这不是你的错。但是我应该不会再接到贵公司的电话了才对，而我也愿意和你配合，直到我们发现问题出在哪里，而且一起解决。"不到十分钟，她就发现症结所在（他们把我的号码当成那个人的号码，而输入电脑），来电于是停止了。

我不必让血压窜高或大发雷霆，就能得到想要的结果。我也没有向朋友、同事和家人发牢骚，把他们牵扯进来。我反而是找了个可以帮助我的人，解释我想要什么，而且锁定真正的焦点。

你有权利得到你应得的。要达到这个目的，就不要一直谈论这个问题，或是把注意力完全放在上面。你应该要从更高的层次来思量问题，看着它被解决。只要谈你的渴望，只要和可以提供解决方案的人谈。你会缩短等待的时间，让你的需求更快被满足，在这段过程中也会更快乐。

一九六三年八月二十八日，马丁·路德·金牧师并没有站在林肯纪念堂的台阶上说："我们遭受这样的待遇是不是很惨？"他没有。他发表的演说撼动全美国人的灵魂，即使相隔将近半世纪听来，仍让人感动得热泪盈眶。他没有把焦点放在问题上，而是超越了问题本身，建立更宏观的格局，发出这样的宣示："我有一个梦想！"他在我们的心中创造出栩栩如生的画面，那是个没有种族歧视的世界。他曾经"到达那山巅"，而他铿锵有力、激励人心的话语，也带着我们和他一起攻顶。

我也有一个梦想，希望在现世中会出现这样有远见的先知。我记得这辈子最常听见的新闻，就是聚焦于中东局势的"和平谈判"。我听过这些"和平谈判"讨论的内容，感觉上似乎更像"战争谈判"或是"如果你们停止这样做，我就不会再这样谈了。"美国总统召聚了所有中东领袖，试图让他们调解彼此的差异，但这些谈判的焦点一直都放在"差异"之上，因此就我个人看来，他们的进展始终是微乎其微。

这些谈判的焦点只会锁定在众人冀望的结果之上--也就是和平。就只是这样。这些谈判完全不会提到"如何"，"我们如何做到"的问题，从一开始就会被所有人禁止。一旦双方试图要找出如何达成和谐共存的方法，关于地理疆界、补偿报酬、撤军限武、文化与信仰差异，以及各种对立的观点，只会将他们的注意力再度转移回当前的议题上。而这样的焦点，将使他们继续陷身于这些问题的泥淖。

林肯曾经说过："摧毁敌人最好的方法，就是把他变成朋友。"要达到这种转变的第一步，就是从内心开始做起。而我们的言语，会把我们的思想内容告诉这个世界。

第22节：批评无法消弭问题(1)

12.批评无法消弭问题，反而会扩大事端

批评是带着利刃的抱怨，通常是针对某人而发出，意图贬低此人。有些人认为批评能有效地改变另一个人的行为，其实，批评倒是比较可能造成反效果。我在第一章提过，我和家人住在弯道边，而令人难过的是，我家的狗金吉尔就在弯道上被撞死了。由于我们家离速限从二十五英里变成五十五英里的交接处并不远，所以车子驶过我家门前时，通常都是速度飞快，而我对这一点非常感冒，尤其是金吉尔去世之后。

通常，车子疾驶而过时，我都是开着除草机在割草。我会对驾驶人大喊"开慢一点"，有时候则不只大喊，还会挥动手臂，想叫他们不要开快车。让我愈来愈火大的是，我发现他们几乎很少减速，还在飞车行经时别过头去不看我。有一辆黄色的跑车最可恶，无论我怎么高声尖叫、用力挥手，那个年轻女郎还是在我家门前危险地飞速疾驶。

有一天，我在后院割草，桂儿在前面种花，我注意到那辆黄色的跑车逐渐驶近，速度飞快依旧。我什么也没做，因为我觉得不管用什么办法叫她减速，都是白费力气。然而，当车子经过我家门前时，我注意到刹车灯亮了一下，车速放慢到了安全程度。我很惊讶，这是我第一次看到这部跑车不是以要命的速度呼啸而过。我还注意到那个看来总是沉着脸的年轻女郎在微笑。在好奇心驱使下，我关掉除草机，走到前院问桂儿，究竟发生了什么事，而让那个女人减速。桂儿头也不抬地说道："很简单啊，我只是微笑，对她挥手。"我说："什么？"桂儿说："我对她微笑，把她当成老朋友一样对她挥手，她也对我微笑，车速就慢下来了。"

连月以来，我试图用批评这个女人的方式让她减速慢行。我想要让她知道，她这样开快车是错的。桂儿则用善意对待她，而她也回应以善意。我仔细想想，觉得这很合情合理。开车经过的女郎可能被除

草机的声音干扰，而没有听到我的抨击，我的手势也可能只是让我看起来很蠢。对她而言，我是一个坐在除草机上发脾气的家伙，难怪她想避开眼神接触，急忙驶过。相反地，桂儿看起来则像是待她如友的和善邻居。我之前都在批评，而桂儿却以正面肯定的方式对待她。我再也没有见过那辆黄色跑车从家门前飞速驶过，反而总是减到安全速度，直到过了我们家附近才又加速。

第23节：批评无法消弭问题(2)

没有人喜欢被批评。而且我们的批评往往只会扩大、却不会消弭被我们批评的事端。杰出的领导者都知道，人们对于欣赏的回应，要远比对批评的回应更为热烈。欣赏能激励人们表现优越，以获得更多赏识；批评则使人耗损，当我们贬低别人时，其实也是在默许此人往后依然故我。例如，如果我们批评某人懒散，当他们和我们接触时，便会接受自己是懒散的事实；这等于给了他们默许的权利，可以表现出与"懒散"这个标签相称的举动，懒散的行为便会反复出现。

每个人共有的头号需要，就是获得认可、受到重视，能感觉到自身的重要。即使我们天性内向，也还是需要他人的注意，特别是我们视之为重要的人。即使这种注意是负面的，像是批评，我们也会重复同样的行为，以获得自己心中渴求的注意。这种行为鲜少是有意识地发生，而是在不加思索下完成的。我们都喜欢被注意，也会以各种方式去取得注意。如果这种注意带有批评意味，我们则会向下修正，以达到批评者的负面期望。

我们都知道有些父母，只会注意孩子不理想的表现，而非去赞赏他们所拿到的好分数。当孩子把得了四个A和一个C的成绩单带回家，父母会说："怎么会拿C？"父母注意的焦点，就只是那一个普通的分数，而不是其他四笔优异的成绩。不久前，我女儿莉亚的成绩开始退步，而我和桂儿便把注意力放在那些难看的成绩上，企图驱策她进步。让我们惊讶的是，她的其他科目成绩反而也开始退步了。所幸我和桂儿及时领悟过来，她的成绩就只是"她的"成绩。我们开始称赞她在哪些科目上表现优异，然后只是问她满不满意自己的成绩单。如果莉亚说："满意。"即使她的成绩低于我们认为她应该达到的标准，我们也不会干涉。没多久，她的成绩就逐渐好转了，到现在已经好几年都全部拿A。

第24节：如果你快乐，就按喇叭(1)

13.如果你快乐，就按喇叭

大约八年前，我认识了一个人，他帮助自己深爱的人，重新扭转了许多人原本觉得悲惨无比的人生景况。一切都始于我在路边看到的一块告示牌。

那块告示牌是由破破烂烂的厚纸板做成，钉在一根像是五金行会给人用来搅动油漆的棍子上。它置身于杂乱的垃圾与火蚁虫的窝之间，邀我一起这样做--

如果你快乐

就按喇叭

做这块牌子的人也太天真了吧。我摇了摇头，然后继续往前开--我的喇叭安静无声。几周后的一个礼拜天，我载着桂儿和莉亚开车上了高速公路，要去探望朋友。我们随着一卷当我们接近堤道时，我又看到了那块告示牌，而且不假思索地按了喇叭。"怎么了？"桂儿问道，"路上有什么吗？"我说："没有。路边有个告示牌说："如果你快乐就按喇叭"……我觉得很快乐，就按下去了。"

当天稍晚，我们在回家的途中又经过那块告示牌时，莉亚尖叫了起来："爹地，按喇叭，按喇叭！"在那时，我稍早之前期待与朋友同欢、享受和家人相处的愉快态度，已经改变了。我开始想到，隔天还有很多工作等着我去做，我的心情一点也不快乐，但我还是按了喇叭来满足女儿。接下来发生的事，我永远也不会忘记。在内心深处有那么短暂的片刻，我觉得自己比几秒钟之前更快乐了一点--好像按喇叭会让我更快乐。从那时起，我们只要经过那段高速公路，莉亚就一定会提醒我按喇叭。

没多久之后，我开始很想知道，那是谁放的告示牌，又为什么要放。那天，我沿着公路旁行驶，估计着自己和"快乐"告示牌的距离，在我觉得快到的时候，就在最近的一户人家前停了下来。

我开始准备着，如果有人来应门，我该说些什么。就在我按下门铃之后，我练习的开场白，根本就没有机会说出口。"请进！"那人带着温暖、开朗的微笑说道。现在我真觉得尴尬了。我心想："他一定是在等别人，而他以为我就是那个人。"尽管如此，我还是进了门，他则和我握手致意。我解释着，我在他家附近的高速公路上开了一年多的车，而且看到了"如果你快乐就按喇叭"的告示牌。据我估计，他家最靠近这块告示牌，所以他也许知道些什么。他笑得更开怀了。他告诉我，他是在一年多前放置了那块告示牌，还说我不是第一个停下来询问这件事的人。

第25节：如果你快乐，就按喇叭(2)

我听到不远处有辆车狠狠按了几声喇叭，他说："我在本地的高中当教练。我和我太太都喜欢住在这靠近海滩的地区，也很喜欢这里的人。我们过了很多年幸福的日子。"他那清澈的蓝眼睛似乎要穿透了我的双眼。"前阵子，我太太生病了，医生说他们也束手无策，只有叫她处理好私人事务，还说她只有四个月的生命--顶多撑到半年。"

"有一天，我坐在阳台上，她则在房里试着想小睡一下，"他继续说，"她非常痛苦，很难入睡。我觉得快要被绝望淹没了，我的心好痛。然而，我坐在那里的时候，听到有很多车子正要穿越堤道去海滩。"

"呃……"我说。"每年有一千三百多万的游客会来到这里的海滩。"

他说："没错。那你有过什么比度假更快乐的经验吗？你计划、存钱，然后和家人出远门去，共享一段欢乐时光，棒极了。"路过的车辆按了一声长长的喇叭声，打断了他。

教练想了一会儿，才又继续说："我坐在阳台上想到，虽然我太太快死了，但快乐可以不必随着她死去。其实，快乐就在我们周围。每天有几百万辆车子行经我们家几百英尺外的地方，那里就是蕴含快乐的所在。所以，我就放了那块告示牌。本来我也不抱任何期望，只是希望车子里的人不要把眼前这一刻视为理所当然。这个绝对不会再重现，和心爱之人共度的特别时刻，值得细细品味，他们应该要好好领会当下的快乐。"

好几种不同的喇叭声，迅速而连续地传了过来。他说："我太太开始听到了喇叭声。刚开始只是听到零星几声而已，她问我知不知道是怎么回事，我就把告示牌的事告诉她。后来，按喇叭的车子数量逐渐增加，这好像变成了她的良药。她躺在房里时，只要听到喇叭声就觉

得很欣慰，知道自己不是孤单地在阴暗的房间内等死。她也享受着全世界的快乐。快乐真的就在她身边。"

第26节：做个积极、快乐的工作者(1)

14.做个积极、快乐的工作者

在职场上，我们是凭着做事的能力或缔造的作为来领取薪水；我们的所得多寡，大多取决于本身专业才能的高低。然而，一个在办公室里散播阳光和喜乐的人，则具有黄金般贵重的身价。我知道在华盛顿州西雅图的一家企业，有位接待人员名叫玛莎，她有着我所见过最开朗、最灿烂、也最真诚的微笑。她总赞不吝赞美、衷心喜悦，愿意为任何人做任何事。在办公室里，你时时可以感觉到她的存在，而每个人也都发现，自己因为玛莎而变得更愉快、也更有生产力了。

前阵子，我顺道路过这家公司去探访朋友，却感觉这里有点不一样了。好像有人用了比较暗的颜色粉刷牆壁，或是照明出了什么问题--这是我站在接待区时的感觉。后来我才发觉玛莎不见了。"玛莎呢？"我问道。有人说："她被竞争对手挖角了，薪水是我们这边的两倍多。"她四处张望了一会儿，才又追加一句："那家公司赚到了。"玛莎快乐昂扬的性格所散发的热力，影响了这家公司的每个人；而她的离职，则使全体员工的快乐程度和生产力都降低了。业务员说，当玛莎不在场接电话时，客户的抱怨不仅增加了，也变得更为激烈。

你的态度，也就是你内在思维的外显表现，决定了人们和你之间的关系。不只是人，连动物也是如此。我在写这段内容时，我们家的两只狗正激动地对着驶入社区的UPS快递卡车吠叫。他们之所以吠叫，不是要阻止那位快递司机把车停在我们家门口，而是希望他会停在这里。这位快递司机不像其他怕狗、或是不想理狗的快递员，他决定要记住这条路上每只狗的名字，甚至还带零食给牠们吃。这听起来可能很蠢，但我们家的狗真的很爱这位司机。他的用意很单纯，就是想做个快乐而能提供帮助的人。比起UPS播放了上千次，问着"我们能为您做些什么？"的电视广告，这位司机的贴心服务，更能博取我们对这家快递公司的好感。

如果他有志于管理工作，可以想见，这位快递员有一天将成为UPS的领导者。我们都希望身边围绕着能让每一天都不同凡响的人们，而这些人也最有可能在未来获得晋升。

成为不抱怨的人，还能获得另一份最重要的礼物，就是你在当下和未来对家庭造成的影响力。无论是好是坏，我们通常都会拿身边的人做为自己的榜样。

我发现，在我们还未进行不抱怨的生活行动之前，我都在教导莉亚--全家人的晚餐时间，就是抱怨和八卦时间。我做了她的坏榜样，而一般人也是如此。而现在，我感到非常欣慰，我们在晚餐桌上谈的尽是喜乐的福分和光明的远景。这才是我想传承给她的，而她也将以身作则教给她的孩子，世世代代绵延下去。把全家团聚的时间变成一段欢欣、快乐的时光，而不是在抱怨当天如何诸事不顺。我确信我们的生活会更加美好，因为我们不是每天都在寻求（也因而找到了）负面的事件或遭遇，以确保当天晚餐时有话题可聊。

第27节：做个积极、快乐的工作者(2)

身为一个不抱怨的人，你也可以花更少的心力，就招致更多你想要的东西。之前，我们社团里有一位会员，给我们开列了一堆的抱怨清单。在我处理过几张清单后，我才明白，无论我做了多少，她都能挑出更多的毛病。不知不觉地，我打从心底强烈抗拒她所要求的任何事，而且也开始讨厌她，因为我们怎么做她似乎都不满意。她提出的建议即使再好，我们也束之高阁，因为我觉得要是做了，只会惹来更多抱怨和批评。当我不再理会她，而且拒绝讨论她对教会的不满和责难，她就不再把抱怨清单拿给我了。

有意思的是：当她停止这样的行为，她先前提出的每个建议，我们几乎都慢慢开始采用了。不是因为她抱怨，而是她停止抱怨了，我们才采纳她的建议。我们会做这样的改变，是因为我们觉得这些改变合情合理。但之前有好长一段时间，我们却连考虑都没有，就把这些建议搁置一旁，因为我们对她的要求有着负面的反应--我们觉得被攻击了，于是便以忽略她的要求来作为回应。

现在，你是个更积极的人，会谈论自己想要的事物、而不是抱怨不要的东西。大家都想和你共事或为你工作，而你会缔造更高的成就、得到更多的收获，远胜过自己梦想所及。给它一点时间，同时仔细观察，这一切就会发生。

第28节：你自己就是一种祝福

15.你自己就是一种祝福

我们的外在世界，就是自己内心世界的反射；我们与别人的关系，也源自于我们与自己的关系。你对别人不可能比对自己还好，一切都是从你自己开始。

当你达成连续二十一天不抱怨的目标时，你便戒除了抱怨的瘾头，成为康复重生之人。戒酒者说，无论他们已经保持清醒多久，只要和酗酒的人泡上一段时间，就又会开始喝酒了。如果你身边的人都喜欢抱怨，那么你得扪心自问，这些人是不是被你招引来的。当你已经成为不抱怨的人，而他们还是继续抱怨，就让自己远离这些人。如果他们是你工作上的同事，就换部门或换工作吧--世界会支持你沿着积极的新道路前行。如果是朋友，你会明白自己对这段友谊的认知已经超越了从前。即便他们是你的家人，也最好要尽量限制这样的相处经验。不要让消极的人们，剥夺了你对理想生活的追寻。

帮助他人的最好方法，就是过着不抱怨的生活，成为不抱怨的榜样。当你开始身体力行，也要同时去爱身边的人们。"爱是无条件的接纳，并着眼于光明面。"当我们决定接纳各种人事物，并从中发现其光明面时，我们会体验到越来越多的良善与美好，因为我们的关注，将使这样的期许在生活中实现。

这意味着我们不需要设法让其他人停止抱怨，相反地，我们要让自己变成不抱怨的人，同时想望着没有抱怨、也不见抱怨之人的美好生活。我们的磁场会吸引快乐、健康的人来接近我们，而非此族类的人们，在我们身边就会觉得不舒坦而离开。

在葡萄园里，当一棵葡萄树开始成熟，便会散发出一种其他葡萄树也能接收到的振动频率、酵素、香气或能量场。这一棵葡萄树在向其他葡萄树示意：该是改变、该是成熟的时候了。当你在言语及思想上，都颂扬着自己和他人最崇高、最美好的一面，你只要表露原本的

自我，就能向周遭所有人示意，该是改变的时候了。你甚至连试也不必试，就会唤起人们的意识。

曳引是一种强而有力的原则。我想这也是人类为什么喜欢彼此拥抱的原因。当我们拥抱时，即使只是短暂的刹那，我们的心也会互相曳引，我们会提醒自己：地球上只有一个生命，一个我们共享的生命。

如果我们不刻意去选择自己要过什么样的人生，就会跟着其他人的脚步浑沌度日。我们常跟着其他人随波逐流，却没有发现自己在依样画葫芦。我父亲年轻时经营我祖父的一家汽车旅馆，那家旅馆的对面是一家二手车行，而我爸爸设法和车行老板达成了一项协议。汽车旅馆晚上的生意若很冷清，我父亲就会去车行，把十几辆车移到旅馆的停车场。不用多久，汽车旅馆就会充满付费的旅客。经过汽车旅馆的人会推论，如果停车场空荡荡的，这家旅馆一定不太好；但要是停车场停满了车辆，经过的人就会觉得这是适合住宿的好地方。我们都会跟着别人走。而现在，你已经成为一个在领导世界走向和平、体谅和富足的人了。

昨晚大约凌晨三点，我被我们牧场上嚎叫的那群土狼叫醒。刚开始的嚎叫声是起自一只小狼，然后才扩散至整群土狼。很快地，我们的两只狗吉布森和玛奇克也加入了嚎叫的行列。不久，我们邻居的狗也开始嚎叫，最后嚎叫声从四面八方涌来，传遍山谷，附近的狗都加入了。那些土狼制造了正在扩散的涟漪。没一会儿，我又听见嚎叫声从几里外的各处传来，而这一切皆始于一只小土狼。

你是个什么样的人，将在你的世界里造成影响力。以往，你的影响力可能都是负面的，因为你有抱怨的倾向。如今，你则在为所有人设立乐观的典范、打造更美好的世界。你是人性大洋中的一道涟漪，在世界上引发着回响。

你自己就是一种祝福。